



El secreto de la fuente de la juventud

¿Existe algún secreto para vivir más tiempo, una proverbial fuente de la juventud?

En todo el mundo, existen lugares denominados "Zonas Azules" en donde el porcentaje de personas mayores de 100 años es drásticamente mayor que en otras comunidades. Las cuatro Zonas Azules incluyen Okinawa, Japón; Cerdeña, Italia; Nicoya, Costa Rica; e Icaria, Grecia. En su libro *El secreto de las zonas azules: Come y vive como la gente más saludable del planeta*, Dan Buettner identifica características fundamentales compartidas por las personas que viven en las Zonas, características que se han demostrado científicamente que aumentan la longevidad.¹

Buettner y los profesionales que investigan a los centenarios en las Zonas resaltan conceptos clave:

Hábitos alimenticios

- ✦ Coma más lento y más conscientemente (sin distracciones)
- ✦ Coma hasta un 80% de su capacidad en lugar de hasta que ya no tenga hambre
- ✦ Restrinja las calorías a 2000 calorías o menos por día
- ✦ Utilice platos más pequeños para fomentar el consumo de porciones más pequeñas
- ✦ Consuma alimentos no procesados: frijoles, granos integrales, y nueces en particular
- ✦ Consuma menos carne, no más de 2 o 3 veces a la semana

Actividad física

Dedique mucho tiempo a realizar actividades físicas regulares de baja intensidad. Para implementar esto, sea especialmente intencional al salir al aire libre. Esto podría incluir actividades como caminar o trabajar en el jardín.

Sensación de propósito y relaciones familiares

Tenga un propósito. En Okinawa, Japón, la idea de propósito se conoce como "ikigai," la que se traduce aproximadamente como "por qué me despierto por la mañana." El propósito de la vida es importante. Las personas que identifican un propósito en su vida tienen una mayor esperanza de vida en comparación con las personas que no identifican fácilmente un propósito.² Aun así, algunos propósitos de vida tienen beneficios adicionales. Centrarse en las relaciones con familiares y amigos puede tener un impacto que se extienda a la comunidad y la cultura.

Manejo del estrés

Take breaks throughout each day, engage in meditation, and approach life situations with a sense of serenity. Stress management is linked to better immune function, while chronic stress has been shown to accelerate aging due to inflammation.³

Enseñanza clave

Los hábitos de las personas que viven en las Zonas Azules pueden servirnos como una hoja de ruta para navegar hacia una vida más larga y saludable.



El secreto para vivir una vida plena sin arrepentimientos y para mantenerse joven es descubrir en qué cree y luchar por ello. Si pierde, no se rinda. Si gana, suba el listón y luego reorientese y haga otra cosa. Y recuerde que, a medida que pasan los años, nuestras responsabilidades para el futuro crecen, no disminuyen.
-William J. Clinton

Recursos:

1. <https://www.bluezones.com/dan-buettner/>
2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/longevity-having-a-purpose-may-help-you-live-longer-healthierciated>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5476783/>



Contenido

Salud 2

5 maneras de cuidar su salud financiera

Informarse sobre el virus respiratorio sincitial (VRS)

Nutrición y estado físico 3

Pregúntele al Entrenador de Salud

Foco nutricional

Working-Well 4

Usted y la resiliencia

Campaña de Bienestar Otoño 2023: Margen, El Espacio Entre

Ganadores de los desafíos mensuales



5 maneras de cuidar su salud financiera

¿Sabía que los hábitos monetarios pueden afectar su salud mental? Formar hábitos financieros positivos disminuye el estrés y garantiza que esté bien preparado en caso de una emergencia. Si presupuestar mejor es una resolución para el año nuevo, pruebe los pasos a continuación:

- 1 Tómese el tiempo para monitorear sus gastos.**
Identifique áreas en las que vive fuera de sus posibilidades o en las que gasta más de lo que pensaba.
- 2 Cree objetivos financieros para el año nuevo.**
Podría ser pagar una deuda o alcanzar un objetivo de ahorro.
- 3 Actualice su presupuesto.**
Tenga en cuenta sus hábitos de gasto, cambios en los ingresos, y los objetivos que se ha fijado.
- 4 Automatice sus ahorros.**
Por cada cheque de pago, asigne una cierta cantidad de dólares para ahorros. ¡Esto garantiza que siempre esté ahorrando dinero cuando no esté pensando en ello!
- 5 ¡Siga así!**
Después de crear un presupuesto, monitoree sus gastos para poder mantener el rumbo.



EHS EMPOWER HEALTH SERVICES

INFORMARSE SOBRE EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS)



Con los casos de VRS en aumento, puede ser que usted tenga preguntas sobre cómo mantenerse saludable y proteger a su familia. Para ayudarlo a aprender sobre el virus respiratorio sincital (VRS), incluso sus síntomas y quiénes corren mayor riesgo, hemos recopilado consejos sobre lo que necesita saber.

¿Qué es el VRS?

El VRS es un virus respiratorio que causa síntomas leves parecidos a los del resfriado. Normalmente, la mayoría de los adultos puede recuperarse de la enfermedad dentro de una semana o dos. Sin embargo, el VRS puede ser

más grave en adultos mayores y niños. Puede ser especialmente peligroso para los bebés y los menores de un año.

¿Cómo se transmite el VRS?

El VRS se propaga principalmente a través de:

- Toses o estornudos.
- Contacto directo con el virus, como besar la cara de un niño con VRS.
- Tocar una superficie con el virus (como la perilla de una puerta) y luego tocar su cara, incluso los ojos, la nariz, y la boca.

¿A qué síntomas se debe estar atento?

Las personas suelen mostrar signos de VRS entre cuatro y seis días después de infectarse. Los síntomas también tienden a aparecer en etapas en lugar de todos a la vez. Estos son los más comunes a que se debe estar atento:

- Goteo nasal
- Disminución del apetito
- Toser
- Estornudar
- Fiebre
- Sibilancias

En cuanto a los bebés muy pequeños con VRS, a veces solo mostrarán irritabilidad, dificultades para respirar, y menor actividad junto con menor apetito.

¿Quién corre mayor riesgo con VRS?

El VRS puede ser especialmente peligroso para algunos bebés, niños pequeños, y ciertos adultos.

En cuanto a los niños, los con mayor riesgo de sufrir enfermedades graves incluyen:

- Bebés prematuros.
- Bebés muy pequeños, especialmente los de seis meses o menores.
- Niños menores de dos años con enfermedad pulmonar crónica o cardiopatía congénita (presente desde nacimiento).
- Niños con sistemas inmunitarios debilitados.
- Niños que tienen trastornos neuromusculares, incluidos aquellos con dificultades para tragar o eliminar la mucosidad.

En cuanto a los adultos, los con mayor riesgo de sufrir una infección grave por VRS incluyen:

- Adultos mayores, especialmente de 65 años o mayores.
- Adultos con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas.
- Adultos con sistemas inmunitarios debilitados, como los pacientes con trasplantes, los que reciben quimioterapia, o los que toman medicamentos que debilitan el sistema inmunitario.

¿Cómo puede prevenir usted el VRS?

Para ayudar a prevenir la propagación del VRS, aquí hay algunos consejos que puede implementar:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la manga de su camisa al toser y estornudar.
- Lávese las manos con frecuencia, usando agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evite el contacto cercano —como besarse, darse la mano, y compartir tazas y cubiertos— con otras personas si tiene síntomas parecidos a los de un resfriado.
- Limpie y desinfecte las superficies de uso frecuente, como las perillas de las puertas y los dispositivos móviles.
- Idealmente, cuando no se siente bien, es mejor evitar el contacto con bebés y con otras personas que pueden tener un mayor riesgo de contraer VRS.

Al tener en cuenta estos consejos, ¡podrá comprender mejor el VRS y cómo proteger a aquellos que le rodean esta temporada!

P: *Cada vez noto más productos sin gluten. He estado tratando de perder peso y estar más saludable, y me pregunto si debería dejar de consumir gluten.*



Yo también he notado un aumento de productos sin gluten en las estanterías de mi supermercado y en los menús de los restaurantes locales. Si bien no puedo decirle si debe dejar de consumir gluten, es posible que pueda ayudarlo en su proceso de toma de decisiones.

Un pequeño porcentaje de personas padece una enfermedad autoinmune que se llama la enfermedad celíaca. Esta condición genética que dura toda la vida presenta importantes riesgos para la salud si se ingiere gluten. Las personas con esta enfermedad abandonan todos los tipos de trigo, cebada, y centeno porque contienen gluten, la proteína que da elasticidad a la masa.

Entonces, la pregunta se convierte en: *si usted no padece la enfermedad celíaca, ¿debería dejar de consumir gluten por razones de salud?* Eso depende.

Si se siente mal (o fatal) después de comer productos con gluten, es posible que tenga la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) o una alergia al trigo.

Del mismo modo, si evitar el gluten le da más energía y en general le hace sentir mejor, vale la pena experimentar con una dieta sin gluten. Pruebe cereales sin gluten y alimentos saludables sin gluten, como frijoles, semillas, nueces (sin saborizantes), huevos, carnes magras, frutas, verduras, y productos lácteos. Tenga cuidado al comprar alimentos sin gluten preparados o envasados; los productores suelen sustituir el gluten por grasa, azúcar, y sal añadidos.

Se toma tiempo para acostumbrarse al cambiar a una dieta sin gluten. Si intenta hacer el cambio, le sugiero que mantenga un diario de alimentos consumidos y su estado de ánimo para monitorear los cambios diarios en su salud física, mental, y emocional.



FOCO NUTRICIONAL: ÑAME

BUENA FUENTE DE:

- Carbohidratos complejos
- Fibra dietética soluble
- Vitaminas del complejo B
- Vitamina C
- Vitamina A
- Betacaroteno

CONSEJOS DE PREPARACIÓN:

Cocine los ñames como si fueran papas. Son especialmente sabrosos cuando se cuecen al vapor o se hornean con la piel intacta.

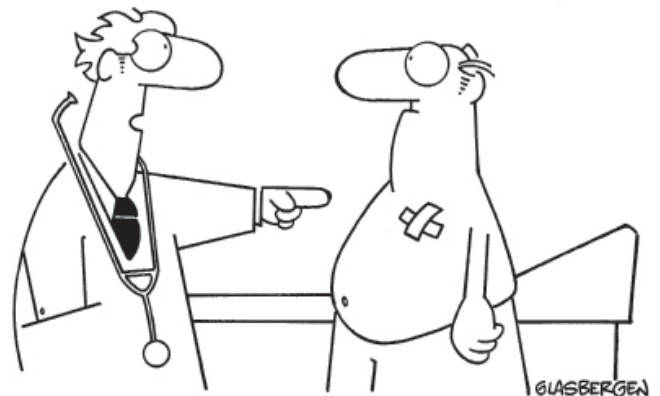
¿ES ÑAME O BATATA?

Si bien los ñames se parecen a las batatas, existen sutiles diferencias visuales. Los ñames suelen ser más largos y cilíndricos con la piel gruesa, áspera, y escamosa.



Las batatas son más cortas con la piel fina y suave, y la pulpa de la batata es más pálida que la pulpa naranja del ñame.

© Glasbergen/ glasbergen.com



“Cada vez que su colesterol aumenta a nivel demasiado alto, un sensor emitirá una señal que cierra automáticamente la puerta de la cocina y prende su cinta de correr.”

Usted y la resiliencia

¿Qué distingue a un individuo resiliente de alguien que no lo es? ¿Es la resiliencia una cualidad innata, o es algo que se puede desarrollar?

Las personas sanas y resilientes tienen habilidades de afrontamiento resistentes al estrés y aprenden lecciones valiosas de experiencias difíciles. Estas personas se recuperan de grandes contratiempos con más fuerza que antes. Cuando están heridas o angustiadas, las personas resilientes esperan encontrar una manera para que las cosas salgan bien a largo plazo. Se sienten autosuficientes y tienen una reacción de aprender/afrontar en lugar de la reacción de víctima/culpar que es tan común hoy en día. Son optimistas y positivas.

Las personas positivas reconocen que los desafíos crean oportunidades y que se puede aprender y crecer de cambios. Ver la vida como estimulante, dinámica, y llena de oportunidades sirve como base para desarrollar la habilidad de afrontar la vida con resiliencia; la actitud es la clave. Una actitud es simplemente un punto de vista sobre una situación. Una actitud tiene tres componentes: lo que piensa, lo que hace, y lo que se siente.

Sin importar las circunstancias, se puede tener ciertos pensamientos, respuestas emocionales, y comportamientos en cualquier situación determinada. Es más fácil cambiar su forma de pensar o comportarse

que cambiar sus emociones. Sin embargo, suelen ser nuestras emociones las que llaman nuestra atención. Son nuestras emociones las que más queremos cambiar. Cuando nos sentimos tristes, enojados, ansiosos, o frustrados, no nos gusta. Queremos que el sentimiento desaparezca rápidamente, y por eso comenzamos a intentar cambiar la emoción.

Sin embargo, el nivel emocional es el más difícil en el cual trabajar. No se puede "agarrar" un sentimiento y obligarlo a cambiar. Los sentimientos son poderosos pero vagos. Si quiere cambiar sus sentimientos, debe empezar por otro lado. Debe comenzar cambiando su forma de pensar o de comportarse. Dado que es más fácil "agarrar" los pensamientos y comportamientos, este es el lugar para comenzar el trabajo de resiliencia. ¡Cambie lo que piensa! ¡Cambie lo que hace! Las emociones eventualmente cambiarán, y usted creará resiliencia.

CONCÉNTRESE - Establezca objetivos, y siga los pasos para lograrlos. Cambiar su forma de pensar requiere concentrarse y no permitir que las distracciones le hagan perder de vista su objetivo. Determine hacia dónde se dirige y manténgase firme en esa meta a pesar de las barreras que puedan bloquear su camino. Piense en diferentes formas de evitar las barreras.

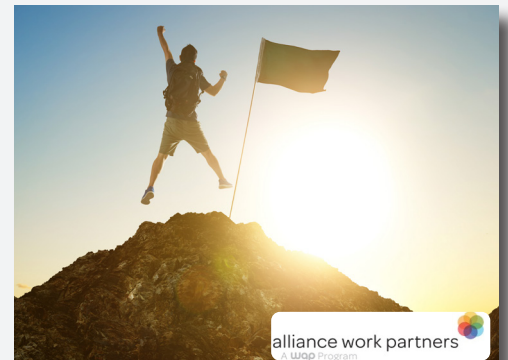
SEA FLEXIBLE - Cuando ocurren cambios inesperados, es posible que sea necesario ajustar nuestros objetivos o pasos para lograrlos. Mantenerse flexible hace

que sea más fácil lograr los objetivos. Abra la mente a diferentes posibilidades ante la incertidumbre.

MANTÉNGASE ORGANIZADO - La organización nos ayuda a responder a los desafíos y cambios. Una sensación de orden también hace que sea más fácil seguir el progreso e identificar los logros. Tanto como sea posible, desarrolle una estrategia estructurada al enfrentar lo desconocido.

SEA PROACTIVO - Planifique y determine formas de "mantenerse a la vanguardia" para que cuando ocurran cambios y desafíos, tenga opciones sobre cómo responder.

La resiliencia es una habilidad que todos podemos aprender, y puede sostenernos en los momentos más difíciles.



alliance work partners
A WOPD Program

CAMPAÑA DE BIENESTAR
OTOÑO 2023

MARGEN
EL
Espacio
ENTRE

**PREMIOS DEL COORDINADOR
DE BIENESTAR**

RENDIMIENTO EXCEPCIONAL

Amanda Loerke & Shaun Rose
Mountain Institute CTED

REVELACIÓN DEL AÑO

Elizabeth Allen
Palominas ESD

Angelica Rochin & Elizabeth Ibarra
Santa Cruz Valley UHSD

Ganadores de los desafíos mensuales

agosto

Anna Simon
Catalina Foothills USD

septiembre

Bonnie McCord
Sahuarita USD

octubre

Sherri James
Ash Fork Joint USD